****

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 1. Основные характеристики программы | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 Цели и задачи программы | 5 |
| 1.3 Содержание программы | 8 |
| 1.4 Планируемые результаты | 9 |
| Раздел 2. Организационно- педагогические условия | 9 |
| 2.1 Условия реализации программы | 9 |
| 2.2 Формы аттестации и оценочные материалы | 10 |
| 2.3 Методические материалы | 16 |
| 2.4 Календарный учебный график | 17 |
| 2.5 Календарный план воспитательной работы | 26 |
| Список использованной литературы | 28 |

**Раздел 1. Основные характеристики программы**

**1.1 Пояснительная записка.**

*Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*

По определению Всемирной организации здравоохранения, здо­ровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием ка­ких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ре­бенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

**Актуальность программы.**

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

*Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.*

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы** – государственный язык РФ – русский.

**Уровень освоения программы** – углубленный.

**Отличительными особенностями** данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организациипроцесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

**Новизна:** программа разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

**Форма обучения** – очная.

**Адресат программы** - мальчики и девочки, возрастом от 5-7 лет посещающие МДОБУ «Д/С № 7 ЛГО» и живущие на территории г. Лесозаводска.

Требуется наличие базовых знаний по определенным предметам, специальных способностей, определенной физической и практической подготовки по направлению программы. Необходима справка от спортивного педиатра.

**Срок и объём освоения программы.**

**Срок реализации**: 2 года.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю, продолжительность занятий 25– 30 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество занятий в месяц** | **Количество детей в группе** | **Количество занятий в год** |
| Первый | 4 | 20 | 36 |
| Второй | 4 | 20 | 32 |

**Отличительные особенности организации образовательного процесса:**

- набор и формирование групп проходят на равных условиях по желанию ребенка и с письменного заявления родителя о предоставлении услуги.

- занятия проходят 2 раза в неделю, в месяц 8 занятий

- последующие годы обучения по программе проходят на основании заявления

- на основании СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" продолжительность образовательного процесса составляет для детей 3-4 лет – 15 минут, для детей 4-5 лет-20 минут, для детей 5-6 лет - 25 минут.

**Обоснование программы.**

Программа составлена с учётом возрастных особенностей и потребностей дошкольников. В основу программы положено популярное пособие для педагогов и родителей:

- Н.В. Микляева, С.С. Прищепа «Физическое развитие дошкольников»;

- Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет»;

- М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова «Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста».

**1.2** **Цель и задачи программы**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья,  повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

**Задачи:**

**Воспитательные**:

- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание;

- формировать интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни

**Развивающие**:

- развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу,

гибкость;

- умение использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

**Обучающие**:

- расширять двигательный опыт детей, обогатить его новыми, более сложными движениями;

- способствовать развитию навыков основных видов движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

* Корригирующая и ритмическая гимнастики
* Динамические и оздоровительные паузы
* Релаксационные упражнения
* Хороводы, различные виды игр
* Занимательные разминки
* Различные виды массажа
* Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

* Традиционные
* Круговые тренировки
* Игровые
* Занятия – путешествия
* Обучающие
* Познавательные

**Принципы построения программы:**

*Принцип систематичности и последовательности*предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

*Принцип связи теории с практикой*формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип повторения умений и навыков*— один из самых важ­нейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания*предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особеннос­ти ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствова­ния умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности*позволяет исключить вредные послед­ствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип успешности*заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

*Принцип активного обучения*обязывает строить процесс обуче­ния с использованием активных форм и методов обучения, спо­собствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, инди­видуально, организация исследовательской деятельности и др.).

*Принцип коммуникативности*помогает воспитать у детей по­требность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственнос­ти при переходе в школу*направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения воз­можности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в шко­ле.

*Принцип результативности*предполагает получение положи­тельного результата оздоровительной работы независимо от воз­раста и уровня физического развития детей.

**Принципы взаимодействия с детьми:**

* сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
* постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
* исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
* сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
* каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

**1.4 Содержание учебного плана**

**Учебный план 1 года обучения**

Задачи:

* закреплять навыки правильной осанки, походки и самоконтроля;
* развивать память, внимание, волю, воображение и творческие способности;
* способствовать адаптации организма к физическим нагрузкам;
* учить самостоятельно, выполнять упражнения на расслабление.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Формирующие виды двигательной деятельности | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 2 | Общая физическая подготовка | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 3 | Развитие двигательных качеств | 8 | 2 | 6 | Подвижная игра |
| 4 | Гимнастика на фитболах | 7 | 2 | 5 | Наблюдение |
| 5 | Подвижные игры | 12 | 1 | 11 | Подвижная игра |
| 6 | Самомассаж | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 7 | Релаксация | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
|  | **Итого** | **36** | **9** | **27** |  |

**Учебный план 2 года обучения**

**Задачи:**

**•** закреплять навыки правильной осанки, походки и самоконтроля;

• развивать память, внимание, волю, воображение и творческие способности;

• учить детей использовать полученные знания и сформированные умения;

• учить самостоятельно, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Формирующие виды двигательной деятельности | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 2 | Общая физическая подготовка | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 3 | Развитие двигательных качеств | 8 | 1 | 5,5 | Подвижная игра |
| 4 | Гимнастика на фитболах | 6 | 1 | 4 | Наблюдение |
| 5 | Подвижные игры | 12 | 0,5 | 10 | Подвижная игра |
| 6 | Самомассаж | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 7 | Релаксация | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 8 | Обучение правильному дыханию | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
|  | **Итого** | **32** | **7** | **25** |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Формирующие виды двигательной деятельности | Познакомить с упражнениями на осанку, упражнениями для развития зрительно-двигательной ориентировки, для профилактики плоскостопия. | Укрепить «мышечный корсета» туловища, стопы, потренироваться применять упражнения для развития зрительной ориентировки. |
| 2 | Общая физическая подготовка | Познакомить с комплексом упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата | упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса |
| 3 | Развитие двигательных качеств | Познакомить с видами игр эстафет, специальных упражнения, направленных на развитие двигательных качеств. | Эстафета |
| 4 | Гимнастика на фитболах | Познакомить с понятием фитбол | Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике. |
| 5 | Подвижные игры  . | Познакомить с видами подвижных игр | Подвижные игры  - общего характера;  - специального характера;  - игры с фитболом |
| 6 | Самомассаж | Познакомить с понятием самомассаж | Упражнение самомассажа |
| 7 | Релаксация | Познакомить с понятием релаксация | Упражнения на произвольное расслабление мышц |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Формирующие виды двигательной деятельности | Познакомить с упражнениями на осанку, упражнениями для развития зрительно-двигательной ориентировки, для профилактики плоскостопия. | Укрепить «мышечный корсета» туловища, стопы, потренироваться применять упражнения для развития зрительной ориентировки. |
| 2 | Общая физическая подготовка | Познакомить с комплексом упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата | упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса |
| 3 | Развитие двигательных качеств | Познакомить с видами игр эстафет, специальных упражнения, направленных на развитие двигательных качеств. | Эстафета |
| 4 | Гимнастика на фитболах | Познакомить с понятием фитбол | Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике. |
| 5 | Подвижные игры  . | Познакомить с видами подвижных игр | Подвижные игры  - общего характера;  - специального характера;  - игры с фитболом |
| 6 | Самомассаж | Познакомить с понятием самомассаж | Упражнение самомассажа |
| 7 | Релаксация | Познакомить с понятием релаксация | Упражнения на произвольное расслабление мышц |
| 8 | Правильное дыхание | Познакомить с техниками дыхания | Обучение правильному дыханию |

**1.3 Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты**

У учащихся сформируются коммуникативные способности, лидерские и организаторские качества.

Учащиеся будут:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

Учащиеся будут знать, как находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие возрастной норме.

Учащиеся будут уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты**

Учащиеся будут знать основы техники безопасности при участии в спортивной деятельности; Учащиеся будут владеть основными техническими и тактическими приемами в различных видах спорта: бокс, футбол, бадминтон, настольный теннис и др.

**Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

**2.1 Условия реализации программы**

**1. Материально-техническое обеспечение**

гимнастический коврик, мешочки с песком, секундомер, магнитофон, флеш карта с записями

музыки, песен

**Перечень оборудования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Количество |
| 1 | спортивный зал | 1 |
| 2. | спортивные модули | 2 |
| 3. | скакалки | 20 |
| 4. | гантели | 20 |
| 5. | Мячи (из разного материала) | 20 |
| 6. | Мячи (баскетбольные, футбольные, фитболы, теннисные) | по 15 |
| 7. | обручи | 10 |
| 8. | гимнастический скамьи, | 4 |
| 9. | лестница | 4 |
| 10. | гимнастический коврик | 20 |
| 11. | мешочки с песком | 20 |
| 12. | секундомер | 2 |
| 13. | магнитофон | 2 |
| 14 | флеш карта с записями  музыки, песен | 2 |

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021г.)

2. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. N 500 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»

3. Закон РФ от 07.02.1992 N 2300-1 (ред. от 22.12.2020) «О защите прав потребителей»

4. «Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая)» от 30.11.1994 N 51-ФЗ (ред. от 29.07.2017) (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.08.2017) (статьи 420, 424, 432, 450, 452, 709)

5. «Гражданский кодекс Российской Федерации (часть вторая)» от 26.01.1996 N 14-ФЗ (ред. от 28.03.2017) (статьи 779, 780-783)

6. Федеральный закон от 12.01.1996 N 7-ФЗ (ред. от 5 апреля 2021 г) «О некоммерческих организациях» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2017)

7. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 05.04.2021) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

8. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 15.03.2021) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"

9. Приказ Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н «Об утверждении Профессионального стандарта "Педагог (Педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"

10. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"

11. Постановление от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении Санитарных правил и норм» СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

12. Локальные акты, регламентирующие деятельность учреждения.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребёнка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных навыков у детей, 2 раза в год проводится диагностика уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксируются в индивидуальных паспортах здоровья и сводных таблицах.

Результаты диагностики являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности.

Проведение диагностики включает в себя следующие этапы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание** | **Результативность** |
| 1 | Изучение медико – педагогической  документации | Педагогическая просвещенность в области возрастных особенностей развития дошкольников |
| 2 | Анкетирование и беседы с родителями, педагогами и специалистами ДОУ | Представляет дополнительную информацию об индивидуальном развитии каждого ребёнка |
| 3 | Наблюдение за детьми в процессе регламентированной деятельности | Представляет информацию об особенностях индивидуального развития ребёнка в социуме |
| 4 | Проведение методики обследования уровня сформированности двигательных умений и навыков. | Позволяет осуществлять систематический контроль и планирование индивидуальной, групповой и оздоровительной работы с воспитанниками. |

**Индивидуальная карта**

**Физической подготовленности ребёнка**

**Фамилия, Имя (ребёнка)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата обследования**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Единица измерения** | **Результат** |
| **Показатели двигательной активности во время тестирования** | | |
| Время бега на10 м схода | с |  |
| Время бега на30 м со старта | с |  |
| Время челночного бега (3 х10 м) | с |  |
| Бег на выносливость:  дистанция;  продолжительность | м  мин |  |
| Длина прыжка с места | см |  |
| Длина прыжка с разбега | см |  |
| Высота прыжка вверх | см |  |
| Прыжки через скакалку | количество |  |
| Дальность броска набивного мяча 1 кг из-за головы стоя | см |  |
| Бросок теннисного мяча | м |  |
| Подбрасывание и ловля мяча | количество |  |
| Отбивание мяча от пола | количество |  |
| Статическое равновесие | с |  |
| Подъем из положения лежа на спине | количество |  |
| Наклон вперед из положения стоя на скамейке | см |  |
| **Показатели двигательной активности на физкультурных занятиях** | | |
| Объём (количество движений) | движения |  |
| продолжительность | мин |  |
| интенсивность | движения, Мин. |  |

**Диагностические тесты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Критерии** |  |
| 1. Выносливость | 1. Бег | Бег на скорость30м |
| На выносливость |
| 2. Ходьба | В приседе |
| В полуприседе |
| С преодолением препятствий |
| 3. Прыжки | Прыжки с продвижением вперёд (с предметом и без) |
| Прыжки на 1-ой ноге, толкая другой предмет |
| С ноги на ногу с продвижением (4-6м.) |
| 2.Сила | 1.Метание | Набивного мяча 1кг. |
| В даль (правой, левой рукой) предметов разной формы и массы |
| 2.Прыжки | **В длину с места см.** |
| На предмет(40 см.) |
| Высоту с разбега (30-50 см.) |
| 3.Отжимание | На спине (кол. сек.) |
| На руках (кол. раз) |
| 4.Вис | Углом |
| На 2х руках, на 1-ой |
| На перекладине |
| 3.Гибкость | 1. наклон туловища | На полу: вперёд, стоя, сидя |
| Повороты туловища |
| Наклоны туловища |
| 4.Ловкость | 1.Бег | Бег прыжками |
| Бег с выполнением задания |
| Бег с предметами (мяч, скакалка) |
| 2.Подлезание, лазанье | По пластунски (4-5м.) |
| Пролезание через препятствия |
| Пролезать в обруч (боком, снизу, прямо). |
| 3.Бросание, ловля | Бросание мяча (вперёд, снизу, от груди, через голову) |
| Бросание мяча вверх и ловля его 1-ой рукой |
| Отбивание мяча о землю и ловля 2-мя руками 10раз (стоя на месте) |
| 5.Координация движений | 1.Динамическое  равновесие | Ходьба с закрытыми глазами (3-5м) |
| Ходьба по наклонной (ускоренным шагом) |
| Повороты на носках (вправо, влево на 180,\* 360\*,) в быстром темпе, руки на поясе |
| 2.Акробатические  упражнения | Ножницы, Гусеница, Паук |
| 3.Метание в цель | Забрасывание мяча в корзину |
| Метание в цель (и.п. сидя, стоя, на коленях) |
| Метание в движущую цель |

**2.3 Методическое обеспечение**

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.  *Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

·  ритмическое музыкальное сопровождение;

· четкие команды;

· звуковой сигнал.

Для детей 5-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Для всех возрастных групп на занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Моя задача – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы образовательного процесса** | | **1 год** | **2 год** |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | | 183 | 183 |
| Продолжительность  учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2023  29.12.2023 | 01.09.2023  29.12.2023 |
| 2 полугодие | 09.01.2024  31.05.2024 | 09.01.2024  31.05.2024 |
| Возраст детей, лет | | 5-6 | 6-7 |
| Продолжительность занятия, час | | 25 мин. | 30 мин. |
| Режим занятия | | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 36 | 32 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Объем (ч.)** | **Временные границы** |
| Праздник «День знаний» | 0,5 | 01.09.2023 |
| Квест по ПДД «Азбука дорожной безопасности» | 0,5 | 14.11.2023 |
| Праздник «День Защитника Отечества» | 0,5 | 20.02.2024 |
| Развлекательное мероприятие «Веревочный курс» | 0.5 | 11.04.2024 |
| **Итого:** | 2 ч. |  |

**2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Объем (ч.)** | **Временные границы** |
| Игра на местности «Поиск сокровищ» | 0,5 | 19.10.2023 |
| Викторина «Кто сильнее Деда Мороза?» | 0,5 | 05.12.2023 |
| Эстафета «Мамы самые сильные, ловкие и умелые» | 0,5 | 06.03.2024 |
| **Итого:** | 2 ч. |  |

**Список использованной литературы**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет/ Е.Н. Вареник. - М.: «ТЦ Сфера», 2019. – 128 с.

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие / Л.В. Гаврючина. - М.: «ТЦ Сфера», 2017. – 160 с.

3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2018.

4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2017.

5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2018.

6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2016.

7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2018.